

两个伤听力的小动作你每天都在做

□ 李成林

生活中，两个习以为常的小动作，很有可能影响你的听力。3月3日是第二十六个全国爱耳日，今年的主题是“健康聆听，无碍沟通”。今天，医生就来给大家介绍一些保护听力的小妙招儿。

不要频繁挖耳朵

有可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道，可以让听力更清晰，其实不然，过度挖耳朵有可能损伤听力。 聆听，也就是我们说的耳屎，是由外耳道内的皮脂腺分泌的，它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道，从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳会把我们这一自身保护屏障破坏，使过多的声波刺激鼓膜，久而久之鼓膜就会老化变硬，接收声音的能力随之下降。 此外，很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯，作为专业医生，我们并不建议您这样操作，如果耳内进水，可以尝试进水侧耳朵朝下，单脚跳跃，或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

噪音环境下少用耳机

可能有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。在这个离不开手机的时代，各种视频、音频丰富，随时愉悦着我们的生活，很多人喜欢在公共场所使用耳机，以防打扰他人。但是长期佩戴耳机，会使声波直接刺激鼓膜，日久导致听力下降。 正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机，播放声音最好能控制在总音量的三分之一以

下，在环境嘈杂的地方避免使用耳机，或选用降噪耳机，避免高音量声波长时间刺激鼓膜，破坏听力。 耳机要选择适合自己的大小，质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友外耳道娇嫩，听力敏感，应当避免过多的噪音刺激，并尽量不使用耳机，以免损伤听力。

警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时，我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况，那就是“耳毒性药物”。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经（位听神经），中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等的一类药物。这些药物中最常见的就是氨基糖苷类抗生素，如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物可以进入胎盘循环，引起胎儿先天性耳聋，所以孕妇禁用，另外老人及儿童代谢缓慢，也应该避免使用。 生活中，如果您的耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况，或听力已经有所下降，建议您尽快到专业的耳鼻喉科进行检查，尽早明确听力下降的原因，并尽早治疗。

给耳朵安排个“大保健”

人体十二经络中的手足三阳经均有分支环绕于耳周或进入耳内，奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及阳维脉也与耳部相关。我们在平时的生活中可以做一些简单的耳部保健操，在茶余饭后看电视的同时保护听力。

搓耳根 用双手食指及中指夹住耳廓前后与

头部连接处，快速上下搓动，刺激耳屏前及耳根处的穴位，以局部皮肤发热为度，避免过度用力损伤皮肤。

耳穴压丸 贴耳豆大家应该都听说过，这正是利用了耳廓上的耳穴来调理的。此外，我们平时可以自行揉搓按压耳廓，可以达到保护耳朵、增强听力的效果。

鸣天鼓 将双手按住耳廓，掌根朝前，指尖向后，双手的食指分别压在中指上并敲打中指，耳内可听到“咚咚”的鼓声，鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况，从而增强听力。

肾开窍于耳，手阳经均有分支关联于耳，平时的饮食中，我们可以适当食用一些可以滋补肝肾，或疏肝理气的食材，达到目达耳聪的效果。

耳朵喜欢的养生茶

下面给大家介绍两种简单的茶饮，应对不同情况出现的耳部不适。

菊花枸杞茶 取菊花3g，桑叶3g，薄荷3g，置于杯中，开水闷泡15分钟后代茶饮用。

菊花、桑叶、薄荷这三味草药均有清肝祛热的效果，适合工作压力大肝火上炎后出现的耳痛、轻微耳鸣等情况。

黄芩山药菖蒲茶 生黄芩6g，山药6g，石菖蒲6g，将草药至于杯中用沸水闷泡半小时或用养生壶焖煮，每日一剂。

生黄芩补气升阳，山药肺、脾、肾三脏同补，石菖蒲通九窍，聪耳目，三味药物共同焖煮适合于耳鸣或听力下降并伴有工作劳累、气短乏力等肾气不足症状的人士。

（据《北京青年报》）



打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，出现这些症状千万别硬扛

春天到，过敏闹。春天，万物复苏，动物、植物都迎来了一年的新开始，它们蓬勃生长的同时，释放的过敏原也多了起来。因此，这个时期过敏患者的病症就显得更加严重。

过敏原可以分为常年过敏原和季节性过敏原。

常年过敏原，一年四季都存在，比如尘螨、宠物携带的过敏原等。

季节性过敏原，顾名思义跟季节有关，春天一般源自树木，夏天一般源自霉菌，秋天往往源自杂草。

许多人可能会疑惑，为啥生活中几乎不接触花，还会出现花粉过敏？其实，花粉过敏的“罪魁祸首”并不是花。

自然界的花粉传播主要分为风媒和虫媒两种形式，桃花、樱花等通过虫媒传授花粉，通常不容易引起过敏；杨树、柳树、柏树等通过风媒传授花粉，更容易在春季引起花粉过敏。过敏人群遇到这些树种要注意！

哪些人群容易过敏？出现这些症状要小心！

医生介绍，正常情况下，人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体，如细菌、病毒等，同时对自身组织保持耐受。而过敏反应是免疫系统对一些通常无害的物质（如花粉、尘螨、某些食物等）产生的过度免疫反应。这三类人群尤其要注意。

对于过敏，整体来说青壮年相对高发。这个年龄段的群体，免疫力比较强，但户外活动比较多，接触过敏原的概率也更高。

幼儿园的小朋友，容易对室内过敏原过敏。中老年人，因为慢性病用药增多，出现药物过敏较多。

医生表示，花粉进入人体的途径不同，引发的过敏症状也不同。

01 呼吸道

如果花粉是通过呼吸道，比如通过鼻腔进入体内，可能会导致过敏性鼻炎，如果进入支气管，可能会引起支气管痉挛。症状包括阵发性喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、呼吸困难、呼吸不畅等。

02 黏膜

如果花粉是通过黏膜，比如眼睛黏膜进入体内，可能会导致过敏性结膜炎，症状包括眼睛痒、不适、有异物感，不停眨眼、流泪等。

03 皮肤

花粉通过接触皮肤致敏，多处暴露部位出现红疹、瘙痒，主要以面部、颈部为主。

春季过敏如何应对？这些事儿你需要知道。

过敏症状多种多样，有人眼睛痒，有人鼻子痒，有人会咳嗽，应该如何对症下药？

01 眼睛过敏——冷敷+眼药水

春季眼睛易过敏，冷敷可以帮助收缩血管，缓解红肿和痒感。此外，相对于口服过敏药，使用眼药水可能更有效且副作用小。

02 鼻子过敏——这几类食物要多吃

医生表示，过敏性鼻炎患者可以从饮食入手，多吃富含维生素的果蔬，如苹果、小白菜、菠菜和西红柿。此外，还应避免吃海鲜等高组胺食物。

03 过敏性荨麻疹——备好这3种过敏药

春天是过敏性荨麻疹的高发季节。医生建议，家中备好抗过敏药物，如西替利嗪、氯雷他定、扑尔敏（马来酸氯苯那敏）等可缓解症状。

预防过敏可以提前用药吗？临床认为，做好

预防要比出现过敏症状后再治疗更有效。对于有明确过敏症状的患者，一般建议在春季花粉季节前至少2~4周开始使用预防性药物。

过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷激素。过敏性鼻炎患者可以提前使用过敏性鼻炎滴眼液。

过敏性哮喘患者可以提前使用含有糖皮质激素的药物。

如果过敏症状持续不缓解或加重，应及时就医。

花粉过敏人群请注意！

在花粉季节避免接触过敏原，尽量避免到花粉浓度较高的区域。此外，一般来说，春季中午和下午是室外花粉浓度较高的时段，也要尽量避免外出。

如果在家里，尽量关闭门窗，可以使用空气过滤或净化设备来降低室内的花粉浓度。

出门时要做好防护，比如佩戴口罩、硅胶保护套眼镜等，穿长袖衣裤，或提前在暴露部位的皮肤涂抹隔离霜，在鼻腔内喷涂花粉阻隔剂。外出开车时不要开窗，通风模式可以选择内循环。

外出回家要及时脱掉外衣并清洗鼻腔。

（据《央视新闻客户端》）



第四十二期

◎图片来源于网络

“三减三健”与体重管理

□ 王 玉

近年来，随着生活方式的改变，超重和肥胖问题已成为不容忽视的健康挑战。国家提出的“三减三健”专项行动（即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为体重管理提供了科学指导。下面从“三减三健”的角度，结合当前居民面临的体重管理的热点，介绍如何通过科学减重，达到改善超重和肥胖的公共卫生问题。

“三减三健”是体重管理的基础

减盐 目的是控制机体的水肿发生和机体代谢负担加重。

高盐饮食会导致体内水分滞留，增加体重，同时加重肾脏和心血管负担。因此国家的建议推荐量是每日盐摄入量控制在5克以下，减少加工食品 and 外卖的摄入，多选择天然食材，烹饪时用香料替代部分盐。

结合这个问题我们来看一下实际案例：某三甲医院心血管科近期接诊了一位45岁的男性患者，主诉为近期体重快速增加，2周内增加了3公斤，并伴有下肢水肿、疲劳和血压升高（160/95mmHg）。患者饮食习惯调查显示，其每日盐摄入量高达10克以上，主要来源于外卖、腌制食品和调味品。

从这位患者的情况分析：一是高盐饮食导致体内钠离子浓度升高，水分滞留以维持渗透压平衡，从而引发水肿和体重增加。二是长期高盐饮食增加了肾脏的排泄负担，患者尿常规检查显示尿蛋白轻度升高，提示早期肾损伤。三是高盐摄入导致血容量增加，血压升高，加重心脏负荷，患者心电图显示左心室肥厚。针对这位患者实际存在的健康问题主要从以下3个方面解决：

- 1.饮食干预：营养科为患者制订了低盐饮食计划，每日盐摄入量控制在5克以下，建议多食用新鲜蔬菜、水果及低钠食品。
- 2.药物治疗：结合利尿剂和降压药物，帮助患者排出多余水分，控制血压。
- 3.健康教育：通过一对一健康指导，帮助患者了解高盐饮食的危害，并培养健康的饮食习惯。

这位患者经过4周干预，患者体重下降2公斤，下肢水肿明显缓解，血压稳定在130/85mmHg左右，尿蛋白恢复正常。患者表示将继续坚持低盐饮食，定期复查。

减油 目的是降低能量密度。

高油饮食是能量过剩的主要原因之一，容易导致脂肪堆积。具体解决方案：选择健康的烹饪方式（如蒸、煮、炖），减少油炸食品，使用不饱和脂肪酸（如橄榄油、亚麻籽油）替代饱和脂肪。

结合这个问题我们来看一下实际案例：某医院内分泌科接诊了一位38岁女性患者，主诉为体重持续增加（半年内增加8公斤），并伴有血脂异常（总胆固醇6.5mmol/L，低密度脂蛋白4.2mmol/L）。患者饮食习惯调查显示，其每日食用油摄入量超标，且常食用油炸食品和高脂肪零食。

针对这位患者实际存在的健康问题主要从以下3个方面解决：

- 1.饮食调整：建议患者减少食用油用量，改用蒸、煮等低油烹饪方式，并避免油炸食品。
- 2.运动干预：制定每周150分钟的中等强度有氧运动计划，如快走、游泳。
- 3.定期监测：每月复查体重、腰围和血脂指标，评估干预效果。

这位患者经过3个月干预，患者体重下降4公斤，腰围减少5cm，血脂指标明显改善（总胆固醇5.8mmol/L，低密度脂蛋白3.5mmol/L）。患者表示将继续坚持健康饮食和运动习惯。

减糖 目的是避免隐形热量。

高糖饮食不仅增加热量摄入，还会导致血糖波动，引发饥饿感和暴饮暴食。解决方案：减少含糖饮料和甜点的摄入，选择低糖或无糖食品，关注食品标签中的“添加糖”含量。

如今，“小胖墩”越来越多，许多孩子从小被“甜蜜陷阱”包围——甜饮料、甜点、糖果等高糖食品充斥日常生活。这些食物不仅热量高，还容易导致血糖快速升高，引发饥饿感和暴饮暴食，形成恶性循环。长期高糖饮食不仅会导致肥胖，还可能引发蛀牙、胰岛素抵抗甚至2型糖尿病等健康问题。减糖不仅是控制热量摄入的关键，更是守护孩子健康的重要一步。通过减少甜饮料、选择健康零食、关注食品标签和加强饮食教育，我们可以帮助孩子远离“甜蜜陷阱”，培养终身受益的健康习惯。

健康体重的意义

健康体重不仅是外观问题，更是代谢健康的关键指标。超重和肥胖与多种慢性病（如糖尿病、高血压、心血管疾病）密切相关。

体重管理有以下热点问题：

节食减肥是否科学？

分析：过度节食会导致营养不良和代谢率下降，反而容易反弹。解决方案：采用均衡饮食，控制总热量摄入，而非单纯减少食物种类。

运动在体重管理中的作用？

分析：运动是体重管理的重要组成部分，但单一运动效果有限。解决方案：结合有氧运动（如跑步、游泳）和力量训练（如举重、瑜伽），提高基础代谢率。

如何应对平台期？

分析：平台期是身体适应新体重的正常现象。解决方案：调整饮食结构，增加运动强度，保持耐心。

如何应对体重反弹？

解决方案：建立可持续的健康习惯，如定期监测体重、记录饮食和运动情况。

口腔健康是饮食管理的防线

口腔健康不良会影响咀嚼功能，导致食物选择受限。所以，定期口腔检查，选择富含纤维的食物（如蔬菜、水果），促进咀嚼和唾液分泌。

骨骼健康是体重管理的支柱

问题:减重过程中可能忽视骨骼健康。解决方案:保证充足的钙和维生素D摄入,进行适量的负重运动(如步行、跳舞)。

体重管理的建议

个性化饮食计划 根据年龄、性别、活动量等因素制定个性化饮食计划，确保持续均衡。

行为改变与心理支持 通过记录饮食日记、设定小目标等方式，逐步改变不良饮食习惯。寻求家人、朋友或专业人士的支持，增强减重信心。

科技助力体重管理 利用健康APP、智能手环等工具，实时监测饮食、运动和体重变化。

（据《甘肃日报》）